

## **CAPÍTULO 25**

### **CUIDADO PASTORAL: A SAÚDE FÍSICA, EMOCIONAL E ESPIRITUAL DO PASTOR**

**Filipe Zappala Massi de Oliveira Francioni**

Advogado; jornalista, servidor público federal; Graduado em Direito; Pós-graduado em Direito Privado; Pós-graduado em Direito Público; Pós-graduado em Políticas e Gestão em Segurança Pública; Pós-graduado em Direito Militar; Pós-graduado em Administração Pública pela PUC Minas; Graduando em Teologia pela Faculdade Teológica Batista de Brasília/DF.

---

#### **RESUMO**

Este artigo analisa o cuidado pastoral, a saúde física, emocional e espiritual do pastor. A importância do cuidado pessoal que deve ser proporcionado ao pastor, como pessoa e como ovelha, e a preservação desse como ser humano. O objetivo geral deste trabalho consiste em analisar fatores que levam o pastor ao esgotamento físico, emocional e espiritual na carreira ministerial e as medidas de prevenção e tratamento do esgotamento no trabalho pastoral para evitar ou amenizar as crises e conflitos a qual o pastor é suscetível através do cuidado que envolve a igreja, a família e o próprio pastor. A metodologia utilizada no presente trabalho é a indutiva, uma vez que o pastor como cuidador de pessoas é abordado na perspectiva de que ele é, também, uma ovelha entre ovelhas, um ser humano passível de cuidados e amor. Este trabalho foi realizado com base em uma minuciosa pesquisa bibliográfica em livros, Bíblias, artigos científicos, dissertação de mestrado e tese de doutorado, referentes ao cuidado pastoral. Os resultados obtidos através da discussão atestaram a imprescindibilidade e indubitável necessidade de um acompanhamento, bem como o mentoreamento constante de pastores através da aplicação de medidas de prevenção

voltados intencionalmente para a pessoa do pastor na esfera física, emocional e espiritual.

**Palavras-chave:** Cuidado pastoral; esgotamento; fatores; prevenção, saúde.

## **INTRODUÇÃO**

O tema do artigo está relacionado ao esgotamento físico, emocional e espiritual do pastor, tendo como justificativa o número expressivo de pastores que lutam contra esgotamento físico, emocional e espiritual, causadores de patologias que geram grande angústia ao ser humano, muitas vezes podendo levar o mesmo a atitudes extremas, culminando com o suicídio, conforme descrito no artigo: suicídio de pastores evangélicos no Brasil (MELO, MELO e BETT, 2019).

Recentemente a comunidade cristã foi abalada com a notícia do aumento do índice de suicídios de pastores de diversas denominações evangélicas, até mesmo de padres católicos, que chegando ao ápice do esgotamento físico, emocional e espiritual decidiram aplicar a pena capital contra si mesmo. Os números são inquietadores e traz à luz um alarmante e silencioso pedido de socorro por partes de pastores e demais líderes religiosos.

Somente no ano de 2017, três padres suicidaram-se num espaço de 15 dias, dois pastores das Assembleias de Deus, um pastor da Igreja Presbiteriana e uma pastora da Igreja do Evangelho Quadrangular (SILVA, 2018). Com esse alerta, o presente tema passou a ser objeto de estudo na psicologia, na medicina e na teologia, notadamente nas disciplinas de Aconselhamento.

Em 2019, um caso de suicídio envolvendo um pastor norte-americano chocou a comunidade evangélica dos Estados Unidos da América. Jarrid Wilson era um pastor muito conhecido e reconhecido por seu trabalho em defesa da saúde mental em uma grande igreja no sul da Califórnia. Wilson era líder de um movimento de apoio às vítimas da depressão, e mesmo sendo expert em saúde mental sucumbiu ao esgotamento físico, emocional e espiritual da sua carreira ministerial colocando um fim a sua vida.

Muitos pastores enfrentam problemas, e problemas sérios. Em uma tese de mestrado (BÔA SORTE, 2022) foram apontados dados alarmantes de uma pesquisa realizada pelo Instituto Schaeffer, que tem como missão equipar e tratar pastores e igrejas. Após dezoito anos de pesquisa, iniciada

em 1989, o instituto revelou que a atividade pastoral é muito perigosa, pois 70% dos pastores lutam constantemente contra a depressão e 71% estão “esgotados”.

Além disso, 72% dos pastores dizem que só estudam a Bíblia quando precisam preparar sermões, 80% acreditam que o ministério pastoral afeta negativamente as suas famílias, e 70% dizem não ter um “amigo próximo”.

A pesquisa também estimou que 80% dos estudantes de seminário (incluindo os recém-formados) irão abandonar o ministério dentro de cinco anos. Não há dados consistentes sobre quantos cometem suicídio, mas está claro que os pastores não estão imunes a isso.

A pergunta da pesquisa a ser respondida é: Como e quais as maneiras de se prevenir o esgotamento físico, emocional e espiritual do pastor? A prevenção é uma ferramenta imprescindível para evitar ou minimizar o desgaste do pastor.

Os objetivos do presente artigo são definir o conceito de “cuidado” e de “pastor”, bem como de analisar os fatores que levam o pastor ao esgotamento físico, emocional e espiritual na carreira ministerial e, por fim, apresentar as medidas de prevenção para evitar esse esgotamento a qual o pastor é suscetível.

A metodologia a ser utilizada é a indutiva, baseada na experiência pessoal do pastor, uma vez que o pastor além de cuidador de pessoas é também uma ovelha entre ovelhas, um ser humano passível de cuidados e amor.

## **O CUIDADO**

A palavra “cuidar” deriva do latim *cogitare* que significa ‘imaginar’ ‘pensar’, ‘meditar’, ‘julgar’, ‘supor’, ‘tratar’, ‘aplicar’ a atenção, ‘refletir’, ‘prevenir’ e ‘ter-se’. Cuidar é o ‘cuidado’ em ato (PINHEIRO, 2005). A origem da prática de cuidar teve seu início restrito ao espaço doméstico, privado, particular.

Desde sua concepção, até a sua morte, o ser humano precisa de cuidados. Da geração até o nascimento, da infância a adolescência, da adolescência até a vida adulta. Da vida adulta até o envelhecimento, todos necessitam de cuidados.

Identifica-se desde a Grécia Antiga, que a prática do cuidado, ou cuidar, vem sendo exercida no interior das famílias, e sua realização demandava um saber prático adquirido no fazer cotidiano, passando, assim,

de geração a geração. Nesta época, a gestão do cuidado era uma tarefa feminina. Quem cuidava da casa dos filhos, dos escravos dos doentes eram as mulheres.

Aliás, uma responsabilidade bastante repetida até os dias de hoje em muito cotidianos familiares. Cuidar é o mesmo que “refletir acerca de, prevenir-se, ter cuidado consigo mesmo ou zelo consigo mesmo” (FERREIRA, 2004).

O “cuidar de si” refere-se a uma relação de ajuda, especialmente nas profissões relacionadas ao cuidado do ser humano, nos aspectos físico, mental e espiritual (FOUCAULT, 2004). Para a psicologia e suas literaturas, o cuidar de si ou autocuidado é considerado um ato mais emocional do que físico, envolvendo a prevenção mental e emocional, entretanto, com o passar dos anos, ficou constatada a real necessidade do cuidar de si abranger também a parte física do ser humano.

O autocuidado, ou cuidar de si, também foi uma preocupação recorrente nos textos Bíblicos. Encontramos em Lucas, conhecido como “médico amado” a preocupação de Paulo, nos primórdios do cristianismo, que assim recomendava aos pastores: “Cuidai de vós mesmos e de todo o rebanho sobre o qual o Espírito Santo vos constituiu bispos, para pastorear a Igreja de Deus, que ele adquiriu com o seu próprio sangue.” (JERUSALÉM, At. 20:28).

Outra concepção muito interessante é aventada pelo professor Leonardo Boff. Ele leciona que a palavra “cuidado” vem da raiz cura do latim coera *cogitare-cogitatus* e pode ser compreendida como relação de amor e amizade que promove cura e conclui:

O sentido de *cogitare-cogitatus* é o mesmo de cura: cogitar é pensar no outro, colocar a atenção nele, mostrar interesse por ele e revelar uma atitude de desvelo, até de preocupação pelo outro. “Um modo de ser mediante o qual a pessoa sai de si e centra-se no outro com desvelo e solicitude” (BOFF, 1999, p. 90-91).

Na compreensão das línguas latinas, a expressão “cura d’almas” era utilizada para designar o sacerdote ou o pastor cuja incumbência reside em cuidar do bem espiritual das pessoas e acompanhá-las em sua trajetória religiosa (MIRANDA, 2007).

O ministério pastoral deve ser entendido como a dimensão de ajuda e cuidado proporcionado às pessoas no contexto da comunidade cristã (WEDEL; DÜCK, 2021). Então podemos concluir que a figura pastoral é

aquela que cuida de pessoas, compreendidas teologicamente como ovelhas de um rebanho. Sua missão ministerial consiste principalmente em apascentar e pastorear vidas humanas.

## **O PASTOR**

A figura central a ser estudada no presente trabalho é a do pastor, ou segundo Classificação Brasileira de Ocupações (CBO), Líder Eclesiástico. A origem da palavra Eclesiástico vem do grego *ekklesiastikós*, do latim *ecclesiasticus*, que significa “assembleia do povo ou alguém que fala para uma assembleia” (WIKCIONÁRIO,2020).

Ainda, conforme define *Wikcionário*, Eclesiástico é a característica dada a alguém pertencente à igreja, ao clero e sacerdócio, ou seja, seu corpo ministerial de obreiros, líderes religiosos e administradores. Entretanto, por questões didáticas, passaremos a identificar o Líder Eclesiástico como pastor.

Na Antiguidade o nome pastor é empregado de forma literal e figurado. Uma vez que, desde tempos remotos, a ocupação comum na Palestina era o pastoreio, o termo é fundamental para a descrição das pessoas do campo em todos os períodos da história (WHITE, 1988).

Para Jonker (2011), ao analisar de forma literal, a figura do pastor, quando empregada para governantes, indica, por analogia, a sua responsabilidade de cuidado, proteção, paciência e honestidade para com o seu “rebanho”, ou seja, o pastor devia cuidar incansavelmente dos animais indefesos. A devoção ao dever era posta à prova ao montar-se guarda sobre o rebanho, noite após noite, contra as feras e os salteadores.

Quanto à analogia figurada do pastor, inserida no contexto bíblico, observa-se na primeira parte da bíblia, notadamente no Antigo Testamento, que Deus é chamado de pastor, que no hebraico *roeh*, significa conduzir, guiar; e *ra'ah*, no hebraico significa na tradução literal “pastor” aquele que apascenta.

Alguns exemplos sobre a identidade de Deus como pastor são encontrados no Antigo Testamento. O salmista **Asafe suplica a Deus: “Escuta-nos, Pastor de Israel, tu, que conduzes a José como a um rebanho; tu, que tens o teu trono sobre os querubins, manifesta o teu esplendor” (NOVA VERSÃO INTERNACIONAL, Sl. 80:1).**

**Além do livro de Salmos, encontramos no Antigo Testamento outras menções de Deus como pastor.** Waltke (2010) observa que, **Jacó em sua velhice**, dias antes de morrer, recapitula o cuidado e a provisão de Deus: “E abençoou a José, dizendo: “Que o Deus, a quem serviram meus pais Abraão e Isaque, o Deus que tem sido o meu **pastor** em toda a minha vida até o dia de hoje” **(NOVA VERSÃO INTERNACIONAL, Gn. 48:15)**.

O Antigo Testamento, tem como característica o uso de verbos para demonstrar a ação de alguém, apresentando Deus como Aquele que apascenta, conduz, guia, dirige, procura, cuida, faz retornar, reúne, guarda, faz recolher-se, visita, inspeciona, julga, tira de, liberta, faz sair de, faz subir, faz entrar, faz vir, salva, conhece, faz aliança (BOSETTI; PANIMOLLE, 1986).

Já nos textos neotestamentários, a palavra grega para pastor é *poimén* (CHAMPLIN; BENTES, 1995). Esse termo aparece 14 vezes, apresentando o mesmo significado do Antigo Testamento, ou seja, significa cuidar, como está escrito no livro de Efésios: “E ele designou alguns para apóstolos, outros para profetas, outros para evangelistas, e outros para **pastores** e mestres” **(NOVA VERSÃO INTERNACIONAL, Ef. 4:11)**.

No Novo Testamento, ressurge a metáfora do pastor associado ao cuidado de pessoas. Desta forma, Jesus é visto nos Evangelhos sinóticos como rei-pastor. O evangelista Lucas não vai usar o sentido figurado para se referir ao pastor e sim a *ánthopos*, “homem”, percebendo assim que Jesus era um cuidador do povo de Israel enquanto homem.

A igreja do Novo Testamento confirma em Jesus o cumprimento das profecias messiânicas dos profetas Jeremias, Miquéias, Isaías, Ezequiel, Zacarias entre outros, as quais diziam que Javé suscitaria um pastor que reuniria o rebanho e que teria cuidados contínuos do Senhor.

Segundo as escrituras, esse pastor seria encarregado por executar um governo reto, justo. Essa confirmação legitima o reinado do Messias, como descrito no texto de Jeremias **(NOVA VERSÃO INTERNACIONAL, Jr. 23: 3-6)**: “Eu mesmo reunirei os remanescentes do meu rebanho [...] e os trarei de volta à sua pastagem [...] estabelecerei sobre eles pastores que cuidarão deles”.

A tradição judaica conhecia Moisés como pastor fiel, mas Jesus Cristo transcende o significado contido na história e na missão de Moisés (BOSETTI; PANIMOLLE, 1986). Ele é o pastor do novo Êxodo, em condições de conduzir o seu povo à salvação escatológica. O escritor de Hebreus chama-o de “O grande Pastor de ovelhas” **(NOVA VERSÃO INTERNACIONAL, Hb. 13:20)**.

Independentemente da visão pastoral, seja ela do Antigo Testamento, do Novo Testamento, ou até mesmo na contemporaneidade, a premissa maior será sempre ligada ao cuidado, zelo, seja na forma literal ou figurada. Entretanto, para o pastor, o exercício de sua atividade cuidadora acaba se tornando caro para sua vida física, emocional e espiritual, onde na maioria das vezes o resultado do trabalho leva-o para o centro de crises e armadilhas dentro do ministério pastoral.

## **FATORES QUE POTENCIALIZAM O ESGOTAMENTO FÍSICO, EMOCIONAL E ESPIRITUAL NA CARREIRA MINISTERIAL.**

No artigo “Esgotamento no Trabalho Pastoral” de Souto e Fluck (2018), eles apresentam três fatores que levam o pastor ao esgotamento no trabalho pastoral. Nesta obra, os autores agrupam os fatores em três categorias, sendo a primeira em Fatores Ocupacionais; a segunda em Fatores Interpessoais e a terceira em Fatores Intrapessoais (SILVA, 2006).

É muito importante clarificar que, embora haja outros fatores que contribuem para o esgotamento físico, emocional e espiritual na carreira ministerial, os três fatores acima podem ser considerados vetores consequenciais e potencializadores de problemas na saúde física, emocional e espiritual do pastor, portanto, sendo o foco principal de análise e discussão do presente trabalho de conclusão de curso ora apresentado.

### **FATORES OCUPACIONAIS**

Os fatores ocupacionais estão diretamente ligados ao ambiente da igreja e as atividades ministeriais desenvolvidas nela (SOUTO; FLUCK, 2018). A ocupação através do trabalho pastoral potencializa o esgotamento dos pastores quando estes são vistos como meros empregados da igreja. Infelizmente, muitos são vistos como peças descartáveis e substituíveis quando não enquadrados na dinâmica local, o que maximiza esse esgotamento. Os pastores que se esgotam por causa de fatores ocupacionais, não veem fim no seu trabalho, ou seja, precisam estar em prontidão 24 horas por dia, e ainda assim, são alvos de críticas por parte de membros da sua comunidade local.

Em muitas profissões, o dia de trabalho tem hora certa para começar e terminar. Já outras profissões, entre elas a do líder cristão, não tem fim, o que pode dar a sensação de estar constantemente de prontidão. Isso pode levar ao

extremo, tanto pela igreja como para o líder. Um dia interminável é uma fonte de estresse, pois o líder começará a ter dificuldade de separar trabalho do lazer. (BUCKLAND, 2003, p. 189)

O sentimento que fica evidente para o pastor é que o trabalho não tem começo, não tem fim e que produz uma sensação de que nada foi concluído (SOUTO; FLUCK, 2018).

Os pastores, como um dos poucos generalistas que ainda permanecem, aconselham o aflito, casam o romântico, sepultam os mortos, organizam os desorganizados, advertem o errante e consolam os tristes. Os pastores atendem tantas pessoas quanto o vendedor de uma loja; assistem tantas reuniões de comissão como os legisladores e mantêm uma exaustiva agenda social como a de uma celebridade. O pastor também se empenha em suficientes estudos, oração e meditação para fazer o trabalho e unir de forma agradável o acadêmico e o monástico. (SILVA, 2006, p. 60)

Silva (2006) apresenta um leque de atividades inerentes a atividade pastoral, que muitas das vezes passa por despercebido pela igreja. Desta forma, a atividade ministerial ocupacional repetitiva e enfadonha também contribui para o esgotamento do pastor. Se analisado, chega-se à conclusão de que a maior parte do trabalho pastoral é considerada repetitivo.

Um exemplo claro se perfaz com a preparação das mensagens, ou seja, com a missão cumprida no domingo à noite, o pastor já está pensando na mensagem que vai ter que preparar para ministrar no próximo domingo. Não só de mensagens vive um pastor, mas de uma grande quantidade de agendas a serem realizadas dentro de um ano.

Não bastasse a quantidade excessiva de compromissos, soma-se o trabalho e desgaste psicológico que essas atividades produzem ao pastor. Se algum membro ou parente de membro de sua igreja falece, o pastor é uma das primeiras pessoas a serem acionadas e não importando a hora. De igual forma quando alguém adoece e vai parar em um hospital, o pastor é logo acionado. No ministério pastoral não há limites ou barreiras.



Os membros da igreja esperam que o pastor esteja pronto dia e noite para ajudá-los em quase todo tipo de problema e não apenas os espirituais. O fator ocupacional, não equalizado de forma correta, traz grandes prejuízos na saúde física, emocional e espiritual.

## **FATORES INTERPESSOAIS**

Outro cooperador para o esgotamento físico, emocional e espiritual na carreira ministerial é o fator interpessoal. Os fatores interpessoais estão intrinsicamente ligados aos relacionamentos que margeiam o ministério pastoral (SOUTO; FLUCK, 2018).

A verdadeira vocação pastoral e o seu trabalho estão ligados à sua comunidade, desta forma, é natural que essa comunidade crie expectativas relacionadas ao trabalho pastoral do seu líder, criando, portanto, um ciclo vicioso em que o pastor entende que Deus espera muito dele, a igreja espera muito dele e ele próprio espera muito de si mesmo.

Tornou-se costumeiro nas igrejas evangélicas, ao contratarem pastores para assumirem seus ministérios pastorais, apresentarem a esses, demandas e necessidades de seus membros, criando uma atmosfera de cobranças antes mesmo da criação de um vínculo relacional desse com a comunidade.

Viver uma vida exemplar, estar disponível sempre a todas as pessoas a todos os propósitos, levar a igreja a crescer numericamente, equilibrar sabedoria com liderança e amor, ensinar às pessoas as profundas verdades da fé, ser bom pai de família que demonstre o que significa ser líder espiritual da família, amante da esposa e que desempenhe um papel importante como um modelo positivo para seus filhos, construir relacionamento significativo com os membros da igreja, representar a igreja na comunidade, crescer espiritualmente, administrar a igreja de modo efetivo e profissional, sem perder o lado humano e fraterno. (BARNÁ, apud SILVA, 2006, p. 63)

As muitas demandas que envolvem as relações interpessoais entre pastor e igreja geram expectativas acima dos níveis aceitáveis, acarretando sua percepção a obrigatoriedade moral de assumir atividades relacionadas à liderança além das que realmente precisam ser assumidas.

Buckland (2003) em sua obra apresenta uma lista de expectativas típicas de um líder:

Pregar duas vezes aos domingos e ser encarregado dos cultos, liderar uma reunião de oração nas tardes de domingo, ser responsável por uma reunião de confraternização para os jovens, liderar um grupo de estudo bíblico semanal, passar todas as manhãs estudando a Bíblia e preparando as pregações e estudos, visitar os doentes, fazer visitas para conhecer os membros e oferecer aconselhamento aos necessitados todos os dias à tarde e os demais dias à noite, dedicar tempo para o cônjuge e os filhos individualmente, estar sempre disponível para atender os telefonemas de todos os membros da igreja, realizar funerais e dar acompanhamento aos familiares nos meses subsequentes ao enterro, realizar casamentos e aconselhamento pré-nupcial, participar de reuniões da denominação e manter-se atualizado e estimular a igreja a alcançar o seu propósito. (BUCKLAND, 2003, p. 68)

Como já ressaltado, os pastores exercem um ministério multifacetário, e sempre em situações extremas, na maioria das vezes são os primeiros a serem procurados. Como líderes espirituais, os pastores ocupam-se com diversas situações inerentes a vida e a morte, mais do que qualquer outra profissão, pois o pastor não trabalha somente com o fator emocional, mas principalmente espiritual.

O pastor precisa possuir e manter uma saúde emocional forte, pois este se ocupa com toda sorte de problemas dos membros de sua igreja. A problemática enfrentada em sua totalidade, não está somente relacionada aos problemas ligados as famílias de sua igreja, mas também relacionados a sua própria família.

80% consideram que o ministério pastoral afeta suas famílias; 25% das esposas de pastor veem a agenda de trabalho do marido como uma fonte de conflitos; 80% dos pastores dizem que não passam tempo suficiente com a esposa; 56% das esposas de pastores dizem que não têm amigos próximos; 52% dos pastores dizem que eles e suas esposas acreditam que estar no ministério pastoral é perigoso para o bem-estar e a saúde da família. (LONDON, apud CORDEIRO, 2011, p. 32)

Os dados apresentados por Cordeiro (2011) em sua obra mostram que esses e outros problemas causam frequentemente sérios conflitos conjugais e disfunções familiares. Os pastores que estão no ministério pastoral tem propensão a ver o seu casamento acabar em divórcio na mesma proporção que os membros da igreja local em geral. O fator interpessoal tem demonstrado muita nocividade para a saúde física, emocional e espiritual do pastor, sendo imprescindível a observância por parte não só desse, mas também da igreja.

## **FATORES INTRAPESSOAIS**

Os fatores intrapessoais são causas que contribuem com o esgotamento pastoral quando o descuido com a saúde seja físico ou emocional perdem o seu lugar na lista de prioridades (SOUTO; FLUCK, 2018).

São tantas as atividades diárias envolvendo o ministério pastoral, que o pastor, quando possui um tempo em sua extensa agenda, não tem condições físicas e emocionais para se dedicar a uma atividade física, ou mesmo, separar um tempo com a família, esposa, filhos, amigos, ou até mesmo realizar um simples exame de saúde.

A vida ministerial pode ser comparada a uma conta bancária. Ter uma conta bancária é muito útil, quando tem saldo. Entretanto se apenas retiramos dinheiro e nunca depositamos, teremos problemas. Eventualmente a conta irá para o vermelho e não vai ter mais crédito. Muitos líderes gastam suas reservas de energias até que não lhes resta mais nada. Os líderes que se ausentam várias noites por semana, comem com pressa, cancelam dias de folga passam pouco tempo com a família, têm pouca oportunidade para cuidar de si. (BUCKLAND, 2003, p. 198)

Em suma, a atividade ministerial se torna nociva quando o pastor inobservadamente ignora os sinais de que algo não vai bem com sua saúde física, emocional e espiritual. Essa nocividade é potencializada quando este não sabe ou não consegue administrar seu tempo, principalmente suas prioridades.

Quando o pastor não consegue equalizar seu tempo, ele perde qualidade de vida. Uma boa administração do tempo produz qualidade no

tempo com a família, amigos e outros passatempos (SILVA, 2006). Vale ressaltar que o tempo para a prática das orações diárias, estudos bíblicos e cultos em família e atividades eclesíásticas, em geral, também precisa ser separado.

## **MEDIDAS DE PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO ESGOTAMENTO NO TRABALHO PASTORAL**

Prevenção é um conceito pouco explorado quando o assunto envolve a pessoa do pastor e o ministério pastoral, isso em função da dogmática de que o pastor é ou deve ser e se comportar como um “super-homem” de Deus.

O Dicionário On line Português apresenta o significado da palavra “prevenção da seguinte forma: Conjunto de atividades e medidas que, feitas com antecipação, busca evitar um dano ou mal: prevenção de incêndios, prevenção de doenças” (Dicionário On line Português, 2023).

Infelizmente, as medidas que buscam evitar o esgotamento físico, emocional e espiritual dos pastores são colocadas em prática somente quando os efeitos desse esgotamento beiram o afastamento do pastor de suas atividades ministeriais. Se torna natural, que, por receio, vergonha e medo, a constatação de que algo está errado fica restrito a família do pastor, e por vezes relatado a um profissional de saúde que tardiamente apresenta o diagnóstico e tratamento.

Para evitar o esgotamento no trabalho pastoral, devem-se buscar medidas preventivas na vida do pastor, na vida pessoal do pastor, relacional e congregacional (SOUTO; FLUCK, 2018).

A questão de evitar o esgotamento está intimamente ligada com a nossa saúde pessoal como um todo. Para termos uma igreja saudável, devemos tomar iniciativa em três níveis: a denominação caso exista, a congregação e o líder. Estes devem cooperar entre si se desejam estabelecer expectativas realistas e uma rotina de trabalho correta. (BUCKLAND, 2003, p. 237)

## **PREVENÇÃO NA VIDA PESSOAL DO PASTOR**

Muitos acreditam que a prevenção para o esgotamento físico, emocional e espiritual do pastor começa na sua igreja, entretanto, a primeira medida preventiva começa no lar do pastor, através de sua esposa, filhos e

demais parentes. Um pastor fisicamente, emocionalmente e espiritualmente saudável no seu lar transportará para seu ministério essas virtudes, ao contrário, apenas dificuldades para ele e para a igreja.

Uma triste realidade hoje dentro das igrejas evangélicas está relacionada a excessiva carga de trabalho designada ao pastor, que em muitas comunidades não possui o privilégio de ter pastores auxiliares aptos a dividirem o peso da bagagem, restando a este pastor pouquíssimo ou nenhum tempo com a sua família. Tempo para a família é mais que lazer, é um tratamento preventivo contra o esgotamento na vida do pastor. Tempo em família é tempo de qualidade.

A Bíblia é didática quando o assunto é cuidado. O próprio Apóstolo Paulo recomenda que os líderes tenham cuidado de si mesmo. A necessidade de um compromisso sério consigo mesmo, ou seja, o pastor precisa estar consciente do seu compromisso na prevenção contra o esgotamento pastoral.

De acordo com Lopes o pastor precisa cuidar de si mesmo antes de cuidar do rebanho de Deus, pois a vida do pastor é a vida do seu pastorado. Há pastores cansados do trabalho pastoral porque tem cuidado dos outros e negligenciado o cuidado de si mesmo.

Silva (2006) entende que a prevenção contra o esgotamento pastoral deve ser realizada através da realização de algumas atividades práticas:

Dedicar tempo cada dia para o crescimento espiritual, descansar um dia por semana, gozar de férias planejadas, dormir regularmente pelo menos 8 horas, alimentar-se adequadamente e regularmente, ter um plano de relaxamento e meditação, ter um plano de exercício físico, treinar pessoas para o trabalho na igreja e delegar responsabilidades, jamais dar uma resposta imediata para um novo compromisso. (SILVA, 2006, p. 81)

Cordeiro (2011) leciona em sua obra que o pastor precisa priorizar o cuidado consigo mesmo. Precisa listar o que o abate e o que o revigora na sua vida emocional. *“Aquilo que enche o seu tanque e o que o esvazia”*.

Planeje seu dia de descanso para realizar atividades que encham o seu tanque: golfe, pescaria, exercícios, ficar em casa, jardinagem, o que funcionar para você. Mude

de ritmo! Faça coisas pessoais que você deseja realizar a muito tempo, mas certifique-se de que seja bom e relaxante e agradável. Você precisa de um dia de descanso. (Cordeiro, 2011, p. 152)

Pereira (2014) observa que o pastor deve variar suas rotinas, que pode incluir: tomar um caminho diferente para o escritório, comer algo diferente no café da manhã, ir a uma festa à noite, ver um filme com a esposa e filhos, fazer caminhada e ler algo não teológico. Um ritmo de vida sadio contribui bastante, para uma vida emocional saudável e um ministério pastoral com qualidade.

## **PREVENÇÃO NA VIDA RELACIONAL DO PASTOR**

Quando o relacionamento do pastor com suas ovelhas é saudável, gera consequências benéficas, levando a todos naquela comunidade a terem oportunidade de crescimento e amadurecimento através de uma verdadeira amizade construída.

Quando se pensa seriamente sobre o que significa ser um amigo, certas qualidades marcantes começam a surgir, tais como lealdade, confiança e franqueza. Para um relacionamento e uma amizade serem dignas de algo verdadeiro e autêntico, é necessário ser uma pessoa inteira, completa, construindo integridade, dignidade e autoestima (PARROT, 1999).

Por isso, o verdadeiro relacionamento entre pastor e suas ovelhas deve ser baseado na amizade e respeito acima de tudo. Os relacionamentos, para serem saudáveis e autênticos, devem basear-se na identidade da pessoa, nos seus propósitos, coragem e na capacidade de comprometer-se com coisas que vão além da pessoa.

Quando o pastor assume um papel ativo de relacionamento dentro da comunidade, as ovelhas do seu ministério passam a participar deste crescimento e isso é amizade verdadeira e recíproca. Outra forma de prevenção, além do relacionamento amável da igreja com o pastor, é o mentoreamento deste, ou seja, todo pastor precisa ter mais que um amigo, mas um mentor, aquele que será seu fiel escudeiro, sempre pronto a ouvir, a sorrir, a chorar, a alegrar-se, a chorar a sugerir, a exortar em amor.

Silva (2006) aborda em sua obra hábitos relacionais que são medidas preventivas para o pastor evitar o esgotamento no trabalho pastoral, hábitos envolvendo o acompanhamento, a igreja e a família:

Desenvolver um relacionamento estreito com um ou mais

conselheiro, encontro um companheiro de ministério para um tempo de oração juntos, desenvolver um círculo de amizade com algumas pessoas-chaves da igreja, planejar atividades com a família com o objetivo de investir mais tempo juntos, encontrar um ponto de equilíbrio entre a família e o trabalho, dedicar tempo para conversar com a esposa sobre assuntos não relacionados com a igreja. (SILVA, 2006, p. 82)

Desta forma, os relacionamentos interpessoais do pastor constituem um antídoto contra o esgotamento no trabalho pastoral. Esses relacionamentos precisam ser fundamentados no amor. As medidas de prevenção devem ser estimuladas por todos que margeiam o pasto: família, amigos e igreja.

## **PREVENÇÃO NA VIDA CONGREGACIONAL DO PASTOR**

A vida congregacional do pastor interfere em muito na sua saúde física, emocional e principalmente espiritual. O ambiente da igreja se torna tóxico para o pastor quando ele caminha sozinho, quando não recebe o apoio necessário. O pastor é como um capitão de um grande barco, onde ele comanda todos os marinheiros e suas atividades antes mesmo do navio zarpar, sob a orientação de Deus.

O trabalho precisa ser realizado de forma sincronizada onde todos, do diaconato aos pequenos grupos e organizações, absolutamente todos estão trabalhando em prol de um único objeto que é navegar com segurança até o seu destino. Assim é o pastor no meio de sua congregação, ele precisa de apoio de toda igreja para desenvolver as atividades semanais da igreja e outras atividades como visitas a hospitais, asilos, orfanatos, prisões, lares e tantas outras inerentes ao ministério pastoral.

Toda igreja deve atentar para o fato de que, não é pelo fato do pastor ser um empregado contratado, que ele tem a obrigação contratual ou até mesmo moral de cumprir tudo sozinho. Nenhum time de futebol ganha um jogo com apenas um jogador, mesmo que ele seja o craque do time, todos vencem juntos.

Outra medida preventiva contra o esgotamento pastoral é o incentivo ao crescimento pessoal e intelectual do pastor, sendo imprescindível e fundamental para benefício da saúde espiritual do pastor e da própria igreja. Silva (2006) apresenta algumas orientações relevantes no cuidado preventivo do pastor:

Os pastores necessitam de suporte de seus auxiliares mais diretos para lidar com a questão do esgotamento pastoral, a igreja deve colocar padrões e articular expectativas considerando a saúde física e emocional do seu pastor, igreja deve encorajar o seu pastor quanto ao seu crescimento intelectual e profissional, o pastor deve ser compensado adequadamente em termos de salários, férias, moradias e outros. (SILVA, 2006, p. 80)

A compensação referente a salários, férias e outros benefícios são pontos nevrálgicos dentro das igrejas. Embora a profissão de pastor seja vista como uma atividade confessional por muitas denominações evangélicas, sendo inclusive já reconhecida por lei a confessionalidade da atividade pastoral, a ausência de segurança e estabilidade afetam profundamente a saúde física, emocional e espiritual do pastor.

Para se prevenir esse tipo de desgaste, a igreja deve propiciar ao pastor segurança e estabilidade durante seu ministério, concedendo férias regulares, descanso semanal, salário digno, e, quando possível, plano de saúde, moradia, transporte e outros benefícios. A igreja local precisa atuar tanto na prevenção quanto no cuidado com os pastores que já sofreram ou são impactados pelas consequências do esgotamento pastoral.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O tema central, abordagem e discussão deste artigo se ocuparam com o cuidado pastoral: a saúde física, emocional e espiritual do pastor, os fatores que levam ao esgotamento e as medidas a serem efetivadas para evitar esse esgotamento. Para se responder à pergunta da pesquisa deste trabalho, foi necessário inicialmente conceituar o termo “cuidado” e “pastor”.

A partir dos conceitos já estabelecidos, o autor do presente artigo passou a descrever os três principais fatores que levam o pastor ao esgotamento físico, emocional e espiritual no ministério pastoral que foram definidos em fatores Ocupacionais; Fatores Interpessoais e Fatores Intrapessoais.

Os três fatores supramencionados foram identificados e considerados pelo autor como vetores consequenciais e potencializadores de problemas na saúde física, emocional e espiritual do pastor, portanto, sendo



o foco principal de análise no presente trabalho de conclusão de curso ora apresentado.

Após descrever os fatores que levam ao esgotamento na saúde física, emocional e espiritual do pastor, o autor apresentou as medidas que podem evitar esse esgotamento, medidas a serem aplicadas ou direcionadas previamente na vida pessoal, relacional e congregacional do pastor, se tornando, imprescindíveis no combate a um mal silencioso que afeta uma grande porcentagem de pastores de diversas denominações evangélicas.

Desta forma, conclui-se que os objetivos desejados no presente trabalho foram alcançados de forma satisfatória, uma vez que, a prevenção é a melhor ferramenta para que o pastor não venha a ter sua saúde física, emocional e espiritual atingida durante seu ministério pastoral.

Embora o autor tenha alcançado a resposta da pesquisa do presente trabalho de conclusão de curso de forma integral, recomenda-se o aprofundamento da pesquisa ora objeto de discussão. É preciso de uma compreensão coletiva de que o pastor é uma pessoa simples, chamado e vocacionado ao ministério pastoral para o exercício do sacerdócio real, que necessita de cuidados tanto quanto seu rebanho, afinal, quem cuida, precisa ser cuidado.

Conclui-se que o presente artigo traz uma importante contribuição para a Teologia, notadamente para as áreas de Aconselhamento e Capelania Pastoral. A prevenção, sem dúvidas, é o maior cuidado para a saúde física, emocional e espiritual do pastor durante o exercício da sua atividade confessional.

## **REFERÊNCIAS**

BÍBLIA – Bíblia de Jerusalém. São Paulo: Paulus, 2002. CONCÍLIO VATICANO II – Compêndio do Vaticano II: constituições, decretos e declarações. Petrópolis: Vozes, 1968.

BOSETTI, Elena; PANIMOLLE, Salvatore A. Deus-pastor na Bíblia: solidariedade de Deus com seu povo. São Paulo: Paulinas, 1986.

BÔA SORTE, Davi Oliveira et al. Dimensões do sofrimento psíquico em pastores das Assembleias de Deus: causas potenciais e medidas preventivas. 2022

BUCKLAND, Colin. O líder de carne e osso. São Paulo: Vida Nova, 2003.

CORDEIRO, Wayne. Andando com o tanque vazio? Encha o tanque e renove sua paixão. São Paulo: Editora Vida, 2011.

CHAMPLIN, R. N. e BENTES, J. M. Enciclopédia de Bíblia, Teologia e Filosofia. 6 volumes. São Paulo: candeia, 1995

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. Dicionário da Língua Portuguesa. 6ª. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2004.

FOUCAULT, Michel. A ética do cuidado de si como prática da liberdade. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2004.

In: Bíblia Sagrada. Tradução de Fernando. 3ª Edição. São Paulo - SP: Editora NVI, 2023.

JONKER, LOUIS. Rhl: In: Willem A. VanGemeren, org., *Novo Dicionário Internacional de Teologia e Exegese do Antigo Testamento*, São Paulo: Cultura Cristã, 2011.

LOPES, Hernandes Dias. De pastor a pastor: princípios para ser um pastor segundo o coração de Deus. São Paulo: Hagnos, 2008.

MELO, E.M.; MELO, S.D.;BETT,G.B. Artigo – Suicídio de Pastores Evangélicos no Brasil, 2019.

PARROT, Les e Leslie. *Relacionamentos*. 2 ed. São Paulo: Vida, 1999.

PEREIRA, Jeremias. *Coragem Líder! palavras de ânimo para pastores e líderes*. Belo Horizonte: Edição do Autor, 2014.

PINHEIRO, R. & MATTOS, R. A. *Cuidado: as fronteiras da integralidade*. 3.ed. Hucitec/IMS/Uerj-Abrasco, 2005.

PREVENÇÃO. *In*: DICIO, Dicionário Online de Português. Porto: 7Graus, 2023. Disponível em: < Prevenção - Dicio, Dicionário Online de Português >. Acesso em: 19/11/2023.

SILVA, R.F. *Burnout e suas ressonâncias em ministros religiosos: parâmetros para prevenção – Dissertação (mestrado em ciências da religião) – Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo, 2018.*

SILVA, Jetro Ferreira da. *O Burnout pastoral na perspectiva da teologia prática: definições, causas e prevenção*. São Paulo, 2006. 142. Tese (Doutorado), Pontifícia Faculdade de Teologia Nossa Senhora Assunção.

SOUTO, Gilmar Santos; FLUCK, Marlon Ronald. *Esgotamento no trabalho pastoral*. Revista Teologia, Sociedade e Espiritualidade Betânia; N°5, VOL 1, Curitiba – PR, 2018

WALTKE, BRUCE K., *Comentando o Antigo Testamento: Gênesis*, São Paulo: Cultura Cristã, 2010.

WEDEL, S; DÜCK, A.W. *Pastores também são ovelhas: importando-se para cuidar daqueles que cuidam*. Revista Cógnito, 2021. Disponível em: Pastores

também são ovelhas: | Revista Cógno (fidelis.edu.br). Acesso em: 17/09/2023.

WIKCIONÁRIO – pt.wiktionary.org/wiki/eclesiástico, acesso em 15/09/2020 às 20:19h.

WHITE, WILLIAN, Rã'ã: In: R. Laird Harris, et. al., eds. *Dicionário internacional de teologia do Antigo Testamento*, São Paulo: Vida Nova, 1998.